Editions HAARAOUI

ISBN 9954-1-3006-3

Rachida AMHAOUCHE

Poulet

Illustrations pas à pas

Précisions utiles

Le temps de cuisson varie selon le type et les dimensions du four.
Il est recommandé de vérifier la cuisson pendant la préparation.

1 cuillère à soupe	=	20 ml
1 cuillère à café	=	5 ml
1 verre à thé	=	15 cl / 100 g
1 grand verre	=	¼ de litre
1 bol	=	220 g

Réalisation :

Rachida AMHAOUCHE

Texte :

Ibrahim MHANE
Najim CHARRAOUE

Editions CHAARAOUI I

15 - 17 Lot. Epinal - mâarif - Casablanca - Maroc
Tél. : (+212) 22 99 06 94 Fax. : (+212) 22 99 06 98
e.mail : contact@editionschaaraoui.com
www.editionschaaraoui.com

Distribution en France : ALLANES NEGOCE
Tél. : 06 26 38 92 80 / 06 67 91 98 00

© 2007 Les Editions Chaaraoui
Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Imprimé en Chine

Poulet
Dépôt légal : 2007/2512
ISBN : 9954-1-3006-3

Poulet

Soupe de poulet aux légumes

- *2 poireaux ciselés*
- *1 c.à.s. de beurre*
- *250 g d'abattis (foies, gésiers et cous de poulet)*
- *du sel et du poivre (selon le goût)*
- *1 litre d'eau*
- *2 carottes*
- *2 navets*
- *2 pommes de terre*
- *1 c.à.s. de Maïzena*
- *1 c.à.s. de concentré de tomates*

Décoration :

- *2 c.à.s. de persil haché*

Préparation :

Laver les légumes, éplucher et couper séparément en petits dés réguliers.

Dans une marmite, faire fondre le beurre et faire suer le poireau avec les abattis de poulet. Assaisonner avec sel et poivre, ajouter le reste des légumes et mouiller. Couvrir la marmite et laisser cuire 25 mn.

Dans un bol, diluer la Maïzena dans un petit verre d'eau.

5 mn. avant la fin de cuisson, ajouter la Maïzena et remuer.

Vérifier la cuisson des abattis de poulet, ajouter le concentré de tomates et remuer jusqu'à dissolution complète.

Ajouter à la soupe le persil haché, remuer 2 minutes et servir chaud.

Feuilletés au poulet

- *500 g de pâte feuilletée*

La farce :
- *300 g de chair de poulet ou de dinde*
- *3 c.à.s. d'huile*
- *du sel et du poivre*
- *1 œuf battu*

Sauce béchamel :
- *2 c.à.s. de beurre*
- *2 c.à.s. de farine*
- *¼ de litre de lait*
- *du sel et du poivre*
- *une pincée de noix de muscade râpée*

Garniture :
- *un peu de graines de sésame*

Préparation :

La sauce béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole sur feu moyen. Ajouter la farine et remuer avec un fouet. Verser le lait peu à peu sans arrêter de mélanger. Assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade râpée. Mélanger jusqu'à ce que la sauce s'épaississe et retirer du feu.

Couper la chair de poulet en bâtonnets, les faire sauter dans une poêle dans de l'huile. Assaisonner de sel et de poivre.

Laisser refroidir la béchamel dans un récipient, verser les bâtonnets de poulet sautés et mélanger jusqu'à obtention d'une farce homogène.

Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte feuilletée à l'aide d'un rouleau. Disposer sur la feuille des portions d'une c.à.s. de farce tout en les espaçant. Badigeonner les bords de chaque portion de farce avec l'œuf battu. Plier la pâte sur la farce et couper à l'aide d'une roulette soûs forme de carré ou autre forme selon le goût.

Disposer les carrés de feuilletage farcis sur une plaque allant au four et badigeonner leurs faces avec l'œuf battu.

Parsemer de graines de sésame et faire cuire au four préchauffé à température moyenne jusqu'à dorure (environ 30 min).

Roulades de poulet

- *6 pièces de pains libanais*

La farce :

- *250 g de chair de poulet*
- *du sel et du poivre*
- *1 feuille de laurier*
- *2 gousses d'ail hachées*
- *3 c.à.s. de sauce mayonnaise*
- *1 petit bol de fromage râpé*
- *de la harissa (facultatif)*
- *1 œuf battu*
- *1 bol de chapelure*
- *l'huile pour friture*

Garniture :

- *2 c.à.s. de fromage râpé*

Préparation :

La farce : pocher le poulet dans de l'eau bouillante. Assaisonner avec le sel, le poivre, la feuille de laurier et l'ail. Retirer la chair et l'émincer.

Séparer les croûtes du pain libanais et badigeonner l'intérieur de sauce mayonnaise. Disposer l'équivalent de 2 c.à.s. de farce sur chaque partie du pain dans le sens de la longueur, sans atteindre l'extrémité.

Garnir de fromage râpé et ajouter la sauce piquante selon le goût.

Rouler la croûte sous forme de fin boudin et le maintenir avec des piques en bois.

Rouler dans l'œuf battu puis enrober de chapelure.

Dans un bain de friture chaud, faire frire les roulades jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée. Égoutter sur du papier absorbant.

Avant de servir, il est préférable de couper les extrémités des roulades, parce qu'elles sont vides. On peut couper les roulades en deux et les parsemer de fromage râpé au niveau des coupes.

Briouates de poulet

- *1 poulet de 1,5 kg*
- *5 oignons moyennes ciselés*
- *¼ d'un petit verre d'huile*
- *du sel selon le goût*
- *½ c.à.c. de poivre*
- *½ c.à.c. de cannelle*
- *un peu de safran colorant*
- *un peu de safran pur*
- *eau de mouillement nécessaire (1 litre environ)*
- *1 botte de persil haché*
- *8 œufs*
- *500 g de feuille de pastilla*
- *200 g de beurre fondu*
- *1 jaune d'œuf ou 1 c.à.s. de farine diluée dans 2 c.à.s. d'eau*

Présentation :

- *3 c.à.s. de miel*
- *100 g d'amandes effilées*

Préparation :

Laver le poulet et le faire revenir dans une marmite avec l'huile, les oignons et l'assaisonnement. Quand les oignons sont bien sués, mouiller avec l'eau, couvrir la marmite et laisser cuire le poulet environ 30 minutes.

5 minutes avant la fin de cuisson, ajouter le persil haché et mélanger. Retirer le poulet de la marmite, laisser refroidir un moment et le désosser. Emietter sa chair en petits morceaux. Laisser la sauce dans la marmite réduire sur feu doux.

Ajouter les œufs un à un et mélanger quelques minutes jusqu'à cuisson des œufs.

Ajouter la chair de poulet à la sauce, remuer et réserver.

Couper les feuilles de pastilla en bandes et badigeonner chacune avec du beurre fondu. Disposer l'équivalent d'une c.à.s. de farce et plier sous forme de triangle en commençant de droite vers la gauche et de la gauche vers la droite.

Coller l'extrémité de la bande avec le jaune d'œuf ou avec la farine diluée. Disposer dans une plaque beurrée et faire cuire dans un four préchauffé (180°C) jusqu'à coloration (environ 20 minutes).

Servir les briouates chaudes, arrosées de miel et parsemées d'amandes effilées. On peut décorer autrement en saupoudrant de cannelle et de sucre glace.

Salade aux émincés de poulet

- *250 g de blanc de poulet*
- *du sel et du poivre*
- *2 c.à.s. d'huile*
- *100 g de vermicelle chinois*
- *¼ de chou blanc râpé*
- *1 carotte râpée*
- *1 laitue*
- *1 concombre râpé*
- *1 boîte de maïs (140 g)*
- *1 boîte de fruits au sirop (200 g)*

La sauce :

- *1 c.à.s. de moutarde*
- *1 c.à.s. de vinaigre*
- *du sel et du poivre*
- *1 petit verre d'huile*
- *2 c.à.s. de miel*
- *1 c.à.s. de sauce de soja*

Présentation : - *1 c.à.c. de persil haché*

Préparation :

Emincer la chair de poulet et assaisonner de sel et poivre. Chauffer l'huile dans une poêle puis faire sauter les émincés de poulet jusqu'à cuisson.

Faire ramollir le vermicelle chinois dans de l'eau bouillante. Egoutter et découper. Le mélanger avec les légumes taillées (chou, carotte, laitue et concombre) et le maïs.

Égoutter les fruits au sirop et les ajouter au mélange.

La sauce : disposer dans un récipient, la moutarde, le vinaigre, le sel, le poivre et l'huile. Fouetter jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter le miel et la sauce de soja tout en fouettant.

Ajouter les émincés de poulet à la salade, arroser avec la moitié de la sauce et bien mélanger.

Disposer les feuilles de laitue en lit dans un plat de présentation, mettre la salade dessus et garnir de persil haché. Servir accompagné du reste de la sauce.

Soupe et poulet au four

- *1 poulet de 1,5 kg*
- *1 oignon ciselé*
- *1 pièce de tomate*
- *du sel*
- *1 pincée de gomme arabique*
- *2 graines de cardamome*
- *1 litre et demi d'eau*
- *2 c.à.s. de beurre*
- *1 grand bol de vermicelle fin*
- *1 c.à.s. d'huile*

Présentation :

- *250 g de pâtes colorées*
- *du fromage râpé*

Préparation :

Laver le poulet, le découper et le mettre dans une marmite. Ajouter l'oignon ciselé, la tomate entière, le sel, la gomme arabique, les graines de cardamome et l'eau. Faire cuire 30 mn. jusqu'à cuisson du poulet. S'assurer que la quantité d'eau de la soupe est bien suffisante.

Retirer le poulet de la marmite, le mettre dans un moule à gratin et ajouter le beurre. Enfourner jusqu'à dorure.

À ce moment, préparer la soupe : enlever la tomate et la passer au mixeur.

Faire suer le vermicelle jusqu'à coloration avec un peu d'huile.

Ajouter la tomate mixée et le vermicelle à la marmite. Laisser bouillir jusqu'à cuisson du vermicelle. Pocher les pâtes colorées dans de l'eau salée et égoutter. Ajouter aussitôt un peu de beurre aux pâtes colorées et un peu de fromage râpé.

Servir la soupe en entrée suivie de poulet doré et des pâtes colorées.

Brochettes de dinde

- *500 g de chair de dinde*

La marinade :

- *1 c.à.s. de persil haché*
- *du sel*
- *½ c.à.c. de paprika*
- *½ c.à.c. de cumin*
- *2 gousses d'ail hachées*
- *1 c.à.s. d'huile*
- *1 c.à.c. de jus de citron*

Préparation :

Couper la chair de dinde en lanières de (20 x 3 cm).

La marinade : dans un récipient, mélanger le persil, le sel, le paprika, le cumin, l'ail, l'huile et le jus de citron.

Mariner les lanières de dinde et les enfiler dans les tiges de brochettes en bois.

En cas d'utilisation d'une grille électrique, verser l'eau avant de brancher la prise électrique pour éviter la fumée de la cuisson.

Griller les brochettes des deux côtés en les tournant jusqu'à cuisson. Servir aussitôt.

Ailes de poulets frits

- *12 ailes de poulets*

La marinade :

- *1 c.à.s. de coriandre hachée*
- *1 c.à.s. de persil haché*
- *¼ de c.à.c. de sel*
- *¼ de c.à.c. de poivre*
- *½ c.à.c. de paprika*
- *½ c.à.c. de cumin*
- *1 c.à.c. d'ail haché*
- *5 c.à.s. d'huile*
- *du jus d'½ citron*

Pour la friture :

- *2 œufs battus*
- *de la chapelure*
- *l'huile de friture*

Préparation :

La marinade : mélanger la coriandre, le persil, le sel, le poivre, le paprika, le cumin, l'ail, l'huile et le jus de citron.

Rincer les ailes, les mariner et réserver au réfrigérateur pendant 30 mn.

Avant de frire, tremper les ailes dans les oeufs battus et les enrober de chapelure.

Faire frire dans un bain de friture chaud, jusqu'à dorure. Égoutter sur du papier absorbant et servir chaud accompagné d'une salade ou d'un gratin de légumes.

Roulades marbrées de poulet haché

- *1 kg de chair de poulet ou de dinde hachée sans épices*
- *4 c.à.s. d'huile*
- *du sel et du poivre*
- *4 c.à.s. de jus de citron*
- *6 gousses d'ail hachées*
- *2 c.à.s. de coriandre hachée*
- *2 c.à.s. de persil haché*
- *5 c.à.s. d'olive émincées*
- *1 c.à.s. de concentré de tomates*
- *5 œufs durs*

Garniture :

- *des olives noires*
- *des tomates cerises*

Préparation :

Mélanger dans un récipient la moitié de la chair hachée avec 2 c.à.s. d'huile, le sel, le poivre, 2 c.à.s. de jus de citron et la moitié de la quantité d'ail haché.

Dans un autre récipient, mélanger le reste du poulet haché avec l'huile restant, le jus de citron, l'ail restant, le persil, la coriandre, les morceaux d'olive, le sel, le poivre et le concentré de tomates.

Sur un film alimentaire, étaler la première masse de viande hachée sous forme de rectangle puis dresser la 2ème masse de la même façon.

Disposer en longueur les œufs durs. Rouler la viande hachée sur les œufs en retirant le film alimentaire tout en avançant.

Envelopper la roulade dans du papier aluminium et bien nouer les extrémités. Disposer l'ensemble dans une terrine.

Dans une plaque à moitié remplie d'eau chaude, disposer la terrine. Faire cuire au bain-marie dans un four préchauffé à 200°C pendant 30 mn. Oter le papier aluminium et servir accompagné d'une sauce béchamel au persil (voir page 5) ou d'une sauce tomate.

Roulades au blanc de dinde

- *4 steaks de blanc de dinde*
- *du sel et du poivre*
- *1 c.à.c. d'ail haché*

Friture :

- *2 œufs battus*
- *de la chapelure*
- *de l'huile pour friture*

Garniture :

- *pommes de terre frites*

Préparation :

Aplatir les steaks entre 2 films alimentaires. Assaisonner de sel, de poivre et d'ail haché.

Rouler les steaks dans le sens de la longueur pour obtenir une forme de cigare.

Envelopper les roulades avec le film alimentaire et nouer les extrémités.

Bouillir un litre d'eau dans une cocotte minute. Disposer les roulades dans le passoire, Fermer et laisser cuire 20 minutes environ.

Retirer le film alimentaire, les tremper dans les œufs battus et les enrober de chapelure.

Faire frire dans un bain de friture chaud jusqu'à coloration dorée et égoutter sur du papier absorbant.
Servir les roulades chaudes accompagnées de pommes de terre frites.

Terrine de dinde au poivron

- *1 kg de chair de dinde hachée*
- *5 c.à.s. d'huile*
- *2 gousses d'ail hachées*
- *1 c.à.s. de coriandre hachée*
- *2 c.à.s. de persil haché*
- *2 c.à.s. d'olives découpées*
- *du sel*
- *1 c.à.c. de cumin*
- *1 c.à.c. de paprika*
- *1 petit bol de mie de pain aspergée d'eau*
- *2 œufs*
- *1 poivron rouge*
- *1 poivron jaune*
- *1 poivron vert*

Préparation :

Mélanger dans un récipient la chair hachée de dinde, l'huile, l'ail haché, la coriandre, le persil, les olives découpées, le sel, le cumin, le paprika, la mie de pain et les œufs. Deviser le mélange en trois parties.

Chemiser un moule rectangulaire de papier aluminium. Disposer le premier tiers du mélange de viande hachée et étaler avec le dos d'une cuillère.

Laver, égoutter et couper les poivrons en plaques. Disposer les poivrons rouges sur la chair hachée et assaisonner avec un peu de sel.

Étaler le deuxième tiers de la chair hachée, disposer les poivrons jaunes et assaisonner avec un peu de sel.

Étaler le 3ème tiers de la chair hachée, disposer les poivrons verts et assaisonner avec un peu de sel.

Dans une plaque à moitié remplie d'eau chaude, disposer la terrine. Couvrir de papier aluminium et faire cuire au four préchauffé à 200°C pendant 30 mn. Défourner, laisser refroidir 2 mn. et enlever le papier aluminium. Renverser la terrine sur un plat de présentation. Servir chaud accompagné d'une sauce béchamel (voir page 5) ou d'une sauce tomate.

Blanc de poulet farci

- *1 poitrine entière de poulet*
- *du sel et du poivre*
- *8 tranches de fromage mozzarella*
- *8 tranches fines émincées de mortadelle*
- *2 c.à.s. de fromage râpé*
- *1 c.à.s. de beurre*
- *½ petit verre d'eau*

Préparation :

Inciser au couteau les blancs de poulet du milieu, décoller les 2 parties pour obtenir une large pièce. Saler et poivrer.

Couper la mozzarella en rondelles, les disposer avec les émincés de mortadelle sur un côté de chaque steak de poulet.

Parsemer de fromage râpé et reconstituer le blanc en pliant la moitié de la partie vide du steak.

Fixer avec des piques en bois qu'on enlève en fin de cuisson.

Disposer les steaks dans un moule à gratin puis saler et poivrer. Parsemer de fromage râpé et répartir les noisettes de beurre. Verser la quantité d'un demi verre d'eau et enfourner dans un four chaud (200°C) environ 30 mn. Servir chaud accompagné d'un plat de légumes.

Gratin de roulades de dinde

- *500 g de chair hachée de dinde sans épices*
- *1 c.à.s. de persil haché*
- *1 c.à.s. de coriandre hachée*
- *1 c.à.c. de cumin*
- *du sel et du poivre*
- *4 gousses d'ail hachées*
- *2 c.à.s. de jus de citron*
- *500 g de fins steaks de dinde*
- *3 c.à.s. de beurre*

La sauce :

- *1 cuillère et demie de moutarde*
- *200 g de crème fraîche*
- *du sel et du poivre*

Préparation :

Mélanger dans un récipient la viande hachée avec le persil, la coriandre, le cumin, le sel, le poivre, l'ail et le jus de citron. Confectionner des boulettes de viande.

Saler et poivrer les steaks de dinde, les couper en tranches de (15 x 3 cm) et les rouler autour des boulettes de viande hachée. Disposer dans un moule à gratin beurré.

La sauce : Mélanger la moutarde avec la crème fraîche, le sel et le poivre.

Répartir des morceaux de beurre sur les roulades. Verser uniformément la sauce et faire cuire dans un four préchauffé à 180°C de 25 à 30 minutes.

Servir le gratin des roulades de dinde chaud accompagné de salade verte.
Variante : On peut remplacer la sauce de crème fraîche et de moutarde par la sauce béchamel (voir page 5).

Cuisses de poulet frites

- *½ kg de cuisses de poulet*
- *du sel*
- *un oignon*
- *2 c.à.s. d'huile*
- *¼ de c.à.c. de gingembre*
- *un peu de safran colorant*
- *un grand verre d'eau*
- *1 œuf battu*
- *de la chapelure*
- *de l'huile pour friture*

Préparation :

Laver les cuisses de poulet, les faire revenir dans une marmite avec le sel, l'oignon haché, l'huile, le gingembre et le safran colorant.

Dès que les oignons ont pris coloration, mouiller et laisser cuire environ 25 minutes sur feu moyen.

Retirer les cuisses de la marmite, les tremper dans l'œuf battu et les enrober de chapelure. Réserver la sauce chaude jusqu'au service.

Faire frire les cuisses dans un bain de friture jusqu'à coloration dorée. Égoutter sur du papier absorbant. Servir chaud accompagné de pommes de terre frites et de sauce.

Blanc de dinde aux épinards

- *une botte d'épinards*
- *2 c.à.s. de beurre*
- *2 gousses d'ail hachées*
- *1 peu de sauce piquante (harissa) selon le goût*
- *du sel et du poivre*
- *4 steaks fins de blancs de dinde*

Pour la friture :

- *2 œufs battus*
- *un petit bol de chapelure*
- *l'huile de friture*

Préparation :

Bien laver et rincer les épinards, les découper puis les égoutter. Les faire revenir avec le beurre dans une poêle sur feu doux. Ajouter l'ail haché, la sauce piquante, le sel et le poivre. Remuer jusqu'à l'évaporation complète du jus. Réserver.

Aplatir les steaks entre 2 films alimentaires puis saler et poivrer.

Disposer sur chaque steak un peu d'épinard et couvrir par un autre steak.

Tremper les steaks farcis dans l'œuf battu puis les enrober de chapelure.

Faire frire dans un bain de friture chaud et égoutter sur du papier absorbant. Servir chaud.

Poulet à la sauce blanche aux champignons

- *1 poulet de 1,5 kg environ*
- *2 oignons émincés*
- *1 c.à.s. de beurre*
- *1 c.à.c. d'ail haché*
- *du sel et du poivre*
- *1 c.à.s. de moutarde*
- *2 feuilles de laurier*
- *1 grand verre d'eau*
- *1 boîte de champignons coupés (150 g)*
- *200 g de crème fraîche*
- *un peu de safran colorant*

Préparation :

Laver et couper le poulet. Dans une marmite, faire revenir les oignons dans du beurre avec l'ail, le sel, le poivre, la moutarde et les feuilles de laurier. Ajouter les morceaux de poulet, remuer un peu et mouiller. Couvrir la marmite et laisser cuire 40 minutes environ jusqu'à cuisson.

Retirer le couvercle et ajouter les champignons.

Avant la réduction totale de la sauce, ajouter la crème fraîche et un peu de safran colorant. Laisser réduire un peu tout en continuant de remuer. Retirer les feuilles de laurier et servir le poulet chaud accompagné de la sauce blanche aux champignons.

Coquelets à la sauce de yaourt

- *2 coquelets*
- *1 tomate mixée*
- *1 pot de yaourt nature (125 g)*
- *du sel et du poivre*
- *4 gousses d'ail hachées*
- *1 c.à.c. d'origan*
- *1 c.à.s. d'huile*
- *2 c.à.s. de jus de citron*

Préparation :

Laver les coquelets, couper en longueur du côté dorsal à l'aide d'un ciseau de cuisine ou avec un couteau.

Dans un récipient, mélanger la tomate mixée, le yaourt, le sel, le poivre, l'ail, l'origan, l'huile et le jus de citron.

Faire mariner les coquelets dans la sauce au moins 1 heure au frais. Pendant ce temps, préparer des légumes ou une salade qui va accompagner les coquelets.

Griller les coquelets des deux côtés, arroser de sauce de temps en temps jusqu'à cuisson et coloration. Servir aussitôt accompagné de légumes ou d'une salade.

Cuisses de poulet farcies aux crevettes

- *6 cuisses de poulets*

La farce :

- *50 g de vermicelle chinois*
- *1 oignon coupé en morceaux*
- *2 c.à.s. d'huile*
- *du sel et du poivre*
- *250 g de crevettes pochées et décortiquées*
- *150 g de chair hachée de poulet*
- *1 c.à.s. de persil haché*
- *1 c.à.s. de sauce de soja*
- *sauce piquante ou du harissa (selon goût)*
- *2 c.à.s. de beurre*
- *1 grand verre d'eau*

Préparation :

À l'aide d'un petit couteau, désosser les cuisses de poulet.

La farce :

Faire ramollir le vermicelle chinois dans de l'eau bouillante. Égoutter et découper en petites longueurs.

Faire revenir l'oignon dans de l'huile chaude puis saler et poivrer.

Couper les crevettes en petits dés, les mettre dans un récipient avec le vermicelle chinois, l'oignon, la chair hachée de poulet, le persil haché, le sel, le poivre, la sauce de soja et la sauce piquante. Bien mélanger ces ingrédients.

Farcir les cuisses de poulet. Fermer avec des piques en bois qu'on n'oublie pas d'enlever pendant la présentation.

Beurrer une plaque allant au four, disposer les cuisses de poulet puis saler et poivrer. Répartir le beurre en morceaux, verser l'eau et enfourner à 180°C pendant 30 minutes. Les cuisses farcies doivent prendre une coloration dorée.

Servir les cuisses farcies accompagnées de légumes pochés et arrosées d'huile d'olive.

Poulet pané

- *1 c.à.s. de moutarde*
- *du sel et du poivre*
- *1 pot de yaourt nature (125 g)*
- *1 œuf*
- *1 poulet de 1,5 kg*
- *de la chapelure*
- *2 c.à.s. de beurre*

Préparation :

Dans un récipient, mélanger la moutarde, le sel, le poivre et le yaourt nature.

Ajouter l'œuf au mélange et mélanger l'ensemble.

Laver le poulet, retirer la peau et couper en morceaux. Les mariner dans la sauce pendant 2 heures au réfrigérateur (voire même une nuit de préférence).

Enrober les morceaux de poulet de chapelure.

Dans un moule à gratin, verser le restant de la marinade. Disposer les morceaux de poulet et y répartir des noisettes de beurre. Faire cuire dans un four préchauffé à 200°C environ 30 min. jusqu'à coloration des morceaux de poulet.

Servir chaud accompagné de légumes sautés ou de frites.

Emincés de poulet à la moutarde

- *500 g de blanc de poulet*
- *2 c.à.s. de moutarde*
- *2 oignons*
- *3 c.à.s. d'huile*
- *du sel et du poivre*
- *1 c.à.s. de concentré de tomates*
- *½ verre à thé d'eau*
- *3 c.à.s. de crème fraîche*

Préparation :

Emincer le blanc de poulet et mettre dans un récipient. Ajouter la moutarde et mélanger l'ensemble. Laisser mariner environ une heure au frais.

Émincer un oignon et le faire suer dans l'huile. Assaisonner de sel et de poivre.

Ajouter les émincés de poulet et remuer jusqu'à cuisson.

Diluer le concentré de tomates dans de l'eau et arroser le poulet.

Ajouter la crème fraîche et laisser réduire sur feu doux. Servir chaud accompagné d'un plat de riz.

Lasagne au poulet et aux épinards

- *½ c.à.c. de sel*
- *4 c.à.s. d'huile*
- *250 g de lasagne*
- *300 g de viande hachée de poulet*
- *50 g de beurre*
- *un oignon râpé*
- *¼ de c.à.c. de cumin*
- *¼ de c.à.c. de paprika*
- *2 c.à.s. de persil haché*
- *1 botte d'épinard*
- *1 c.à.s. de beurre*

Sauce béchamel :
(voir page 5)
Garniture :
- *150 g de fromage râpé (gruyère)*

Préparation :

1- Faire cuire les plaques de lasagne dans de l'eau salée en ébullition additionnée d'1 c.à.s. d'huile pendant 5 mn. Les enlever une à une et les disposer sur un torchon propre.

2- Dans une poêle, sur feu moyen, faire cuire la chair hachée de poulet avec 3 c.à.s. d'huile. Ajouter le sel, l'oignon râpé, le cumin, le paprika et le persil haché. Remuer de temps en temps pour empêcher la formation de grumeaux de viande hachée.

3- Rincer les épinards, les égoutter et les découper. Dans une poêle, sur feu moyen, faire cuire les épinards avec le beurre et assaisonner. Remuer jusqu'à l'évaporation de l'eau de cuisson et retirer du feu.

Dans une plaque beurrée, disposer en étage les compositions suivantes :

4- Une couche de lasagne pochées (le nombre de feuilles de lasagne dépend de la grandeur de la plaque) et étaler par-dessus la moitié de la quantité d'épinard.

5- Recouvrir la moitié de la quantité de la viande hachée.
6- Étaler deux c.à.s. de sauce béchamel
7- Disposer une 2ème couche de lasagne.
8- Disposer en dessus le reste d'épinards puis la viande hachée. Enduire avec un peu de sauce béchamel.

9- Recouvrir par les plaques de lasagne, napper de sauce béchamel et parsemer de fromage râpé. Cuire au four chaud à 180°C pendant 30 minutes.
Servir chaud.

Coquelets aux amandes effilées

- *2 coquelets*
- *1 c.à.s. de graines de sésame*
- *½ c.à.c. de paprika*
- *3 gousses d'ail hachées*
- *du sel et du poivre*
- *½ petit verre de beurre fondu*
- *2 œufs battus*
- *80 g de fromage râpé*
- *1 c.à.s. d'amandes effilées*
- *un petit verre d'eau*

Préparation :

Laver les coquelets, couper en longueur du côté dorsal à l'aide d'un ciseau de cuisine ou avec un couteau.

Dans un récipient, mélanger les graines de sésame avec le paprika, l'ail, le sel, le poivre et le beurre fondu.

Badigeonner les coquelets avec ce mélange, et les tremper dans l'œuf battu des deux côtés.

Disposer les coquelets dans un moule à gratin beurré. Parsemer de fromage râpé puis d'amandes effilées et ajouter l'eau. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C environ 25 mn. Servir chaud accompagné d'un plat de légumes.

Cuisses de poulet farcies au foie

- *1 petit bol de foie de poulet*
- *amourette d'agneau*
- *4 c.à.s. d'huile*
- *du sel et du poivre*
- *2 c.à.s. de petits dés de citron confits*
- *2 c.à.s. de persil haché*
- *3 c.à.s. de petits dés d'olive verte*
- *3 gousses d'ail hachées*
- *1 c.à.c. de cumin*
- *6 cuisses de poulet (sans les pilons)*
- *3 c.à.s. de beurre*
- *un grand verre d'eau*

Préparation :

Laver le foie de poulet et le découper en petits dés. Enlever la peau d'amourette et la couper en petits dés.

Sauter le foie avec une c.à.s. d'huile en assaisonnant de sel et de poivre.

Sauter l'amourette avec 1 c.à.s. d'huile en assaisonnant de sel et de poivre

Dans un récipient, mélanger les dés de foie et d'amourette, le citron, le persil, l'olive, l'ail, le sel et le cumin.

Désosser les cuisses et garnir chacune avec 1 c.à.c. de farce.

Fermer les côtés des cuisses par des piques en bois. On peut également fermer avec le fil alimentaire qu'on enlève en fin de cuisson.

Disposer les cuisses farcies dans un moule à gratin beurré. Assaisonner de sel et de poivre puis verser l'eau. Parsemer de noisettes de beurre et faire cuire dans un four préchauffé à 180°C environ 30 mn. jusqu'à dorure.

Poitrine de dinde farcie

- *1 poitrine de dinde entière avec sa peau*

La farce :

- *2 gros oignons hachés*
- *2 c.à.s. d'huile d'olive*
- *du sel*
- *du poivre*
- *100 g de chair de dinde fumée coupée en dés*
- *2 c.à.s. de persil haché*
- *200 g de riz poché dans l'eau salée*
- *un œuf*
- *1 c.à.s. de thym séché*
- *un petit bol de beurre fondu*
- *3 c.à.s. de beurre*
- *un petit verre d'eau*

Préparation :

Sur un plancher, étaler la poitrine de dinde. Enlever un peu de chair du milieu pour lui donner la forme de fine lamelle. On peut réserver cette chair pour une autre préparation telle que la Chawarma.

La farce : Faire suer l'oignon dans de l'huile en assaisonnant de sel et poivre. Dans un récipient, mélanger l'oignon sué, les dés de dinde fumée, le sel, le poivre, le persil haché, le riz poché, l'œuf, le thym et le beurre fondu.

Assaisonner la poitrine de dinde de sel et poivre et étaler la farce sur un seul côté.

Couvrir la farce avec l'autre côté de poitrine de dinde et coudre la peau avec un fil alimentaire pour maintenir la farce à l'intérieur. Renverser le blanc de dinde sur le côté cousu dans un moule à gratin beurré.

Parsemer de sel et poivre, répartir les noisettes de beurre et verser un petit verre d'eau. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C environ 30 mn. jusqu'à coloration de la partie supérieure du blanc.

Poulet au curry

- *1 poulet de 1,5 kg*
- *2 c.à.s. de beurre*
- *du sel et du poivre*
- *3 gousses d'ail hachées*
- *1 c.à.s. de curry*
- *1 verre à thé d'eau*

Garniture :

- *200 g de tagliatelle*
- *1 peu d'huile et un peu de beurre*
- *sauce béchamel (voir p. 5). Après avoir préparé la béchamel, ajouter un quart de litre de lait pour la rendre plus fluide.*

Laver et couper le poulet en parts égales.
Dans une poêle sur feu doux, faire dorer les morceaux de poulet dans du beurre en ajoutant le sel, le poivre, l'ail et le curry. Remuer de temps à autre et mouiller. Couvrir et laisser cuire 35 minutes environ jusqu'à l'évaporation de l'eau de la cuisson (ajouter l'eau si nécessaire).

Pocher les tagliatelles dans de l'eau salée additionnée d'un peu d'huile. Égoutter et ajouter une c.à.c. de beurre. Disposer les pâtes au milieu du plat entourées de morceaux de poulet bien dorés. Servir arrosé de béchamel.

Sandwich de viande de poulet hachée

- *500 g de chair hachée de poulet ou de dinde sans épices*
- *2 c.à.s. d'huile*
- *2 c.à.s. de jus de citron*
- *3 gousses d'ail hachées*
- *2 c.à.s. de persil et de coriandre hachés*
- *2 c.à.s. d'olives découpées*
- *du sel et du poivre*
- *un oignon moyen râpé*

Garniture :

- *pains sandwich aux graines de sésame*
- *de la sauce mayonnaise ou du ketchup*
- *des feuilles de laitue*
- *des tranches de fromage à sandwich*
- *des rondelles de tomates*

Dans un récipient, mélanger la chair avec l'huile, le jus de citron, l'ail, le persil, la coriandre, les olives découpées, le sel, le poivre et l'oignon.

Abaisser la chair hachée, couper des steaks ronds avec un emporte-pièce et faire cuire dans une poêle huilée. Couper le pain en deux et badigeonner la base de sauce mayonnaise. Disposer une feuille de laitue, 1 tranche de fromage , le steak cuit, 1 rondelle de tomate et couvrir avec la partie supérieure du pain sandwich.

Lapin au riz

- *1 lapin de 1,5 kg*
- *¼ d'un petit verre d'huile*
- *2 oignons hachés*
- *4 gousses d'ail hachées*
- *du sel*
- *½ c.à.c. de poivre*
- *½ c.à.c. de gingembre*
- *1 peu de safran colorant*
- *2 tomates râpées*
- *1 litre et demi d'eau*
- *2 carottes moyennes*
- *1 bol moyen de petits pois écossés*
- *1 grand bol de riz*
- *1 c.à.c. de beurre*

Garniture :

- *fines lamelles de poivrons frites dans l'huile et assaisonnées de sel*
- *feuilles de persil*

Préparation :

Laver le lapin avec de l'eau salée, égoutter et couper en 8 morceaux.

Chauffer l'huile dans une marmite sur feu doux. Faire rissoler le lapin avec les oignons, l'ail, le sel et l'assaisonnements. Remuer de temps en temps jusqu'à légère coloration de la viande puis ajouter les tomates râpées.

Mouiller avec un litre et demi d'eau, couvrir et laisser cuire. Pendant ce temps, éplucher les carottes et les couper en petits dés.

Retirer les morceaux de lapin et réserver. Garder la marmite sur le feu et ajouter les dés de carottes suivis des petits pois.

Ajouter le riz, remuer et laisser cuire le tout. Retirer du feu à évaporation complète de l'eau. Vérifier la cuisson du riz et ajouter de l'eau si nécessaire.

Transférer le riz et les légumes dans une poêle de paella beurrée ou un plat allant au four. Disposer les morceaux de lapin et décorer avec les lamelles de poivrons frites. Faire gratiner dans un four chaud, jusqu'à coloration de la viande environ 15 minutes. Servir le plat chaud et décorer avec les feuilles de persil.

Poulet farci aux légumes

- *1 poulet de 1,5 kg*

La farce :

- *1 pomme de terre*
- *1 carotte*
- *50 g de vermicelle chinois*
- *1 c.à.s. de persil haché*
- *1 c.à.s. de coriandre hachée*
- *foie de poulet*
- *gésier de poulet*
- *un peu de noix de muscade râpée*
- *du sel et du poivre*
- *1 c.à.s. de beurre*
- *2 gousses d'ail hachées*
- *½ cube de bouillon de poulet*

Garniture :

- *2 c.à.s. de moutarde*
- *2 pommes de terre*
- *2 carottes*
- *2 courgettes*

Préparation :

La farce : laver et éplucher les pommes de terre et les carottes. Les découper en petits dés, les pocher 5 mn. dans de l'eau bouillante et salée. Dans un récipient, faire ramollir le vermicelle chinois dans de l'eau chaude. Egoutter et découper en petites longueurs.

Dans un saladier, mélanger les dés de pommes de terre et de carottes avec le vermicelle chinois, le persil, la coriandre, le foie, le gésier, la noix de muscade, le sel, le poivre, le beurre, l'ail et le cube de bouillon.

Laver le poulet, l'égoutter et le farcir.

Fermer le poulet avec des piques en bois pour éviter que la farce déborde en cours de cuisson.

Bouillir 2 litres d'eau dans une cocotte minute.. Mettre le poulet et les légumes (épluchés et découpés) dans la passoire. Assaisonner de sel et de poivre et faire cuire à la vapeur pendant 30 minutes. Vérifier la cuisson de poulet.

Retirer le poulet de la passoire, le disposer dans un moule à gratin et l'enduire de moutarde. Faire gratiner dans un four préchauffé à 200°C pendant 15 mn. Pendant ce temps, faire sauter les légumes avec le beurre et le persil haché.

Servir le poulet farci aussitôt et garnir de légumes sautés dans du beurre.

Poulet désossé farci

- *1 poulet de 2 kg désossé*
- *1 c.à.c. d'ail haché*
- *du sel et du poivre*

La farce :

- *500 g de chair hachée de dinde non épicée*
- *1 c.à.c. d'ail haché*
- *du sel*
- *1 c.à.s. de persil haché*
- *3 c.à.s. de raisins secs*
- *4 rondelles d'ananas découpées*

Garniture :

- *2 carottes épluchées et coupées en longueur*
- *2 courgettes épluchées et coupées en longueur*
- *250 g brocolis verts*
- *2 c.à.s. de beurre*

Préparation :

Désosser le poulet chez votre boucher, laisser intactes les os des cuisses et des ailes.
Laver et égoutter le poulet. Badigeonner son intérieur avec de l'ail puis assaisonner de sel et de poivre.

Dans un récipient, mélanger la chair hachée, l'ail, le sel, le persil, les raisins secs et les morceaux d'ananas jusqu'à ce que la farce devienne homogène.

Bien farcir le poulet.

Ficeler le poulet avec le fil alimentaire et utiliser des piques en bois pour éviter que la farce ne déborde en cours de cuisson.

Bouillir 2 litres d'eau dans une marmite de couscoussier et disposer le poulet farci dans la passoire. Ajouter les légumes lavés et coupés (carottes, courgettes, brocolis) puis assaisonner de sel et de poivre. Laisser cuire dans la vapeur pendant 30 minutes.

Garder les légumes dans la passoire pour leur préserver la chaleur, retirer le poulet et le badigeonner de beurre. Faire gratiner dans un four préchauffé à 200°C environ 15 mn.

Poulet fermier aux fruits confits

- *2 grandes pièces d'oignons ciselées*
- *¼ d'un petit verre d'eau d'huile*
- *du sel*
- *4 gousses d'ail hachées*
- *¼ d'une c.à.c. de gingembre*
- *¼ d'une c.à.c. de poivre*
- *1 peu de safran colorant*
- *1 poulet fermier (beldi) de 1,5 kg minimum*
- *1 peu de safran pur*
- *1,5 litre d'eau*

Garniture :

- *1 petite boîte d'ananas*
- *2 c.à.s. de sucre semoule*
- *écorce de cannelle*
- *250 g de figues séchées*
- *250 g d'abricots séchés*

Préparation :

Chauffer l'huile dans une marmite et faire suer les oignons en ajoutant le sel, l'ail haché, le gingembre, le poivre et le safran colorant.

Ajouter le poulet et le safran pur. Retourner le poulet pour rissoler sa surface. Verser l'eau et couvrir la marmite. Laisser cuire environ 45 minutes. Vérifier la cuisson.

Disposer une poêle sur feu moyen, verser le sirop d'ananas et ajoûter le sucre, l'écorce de cannelle, les figues séchées, les abricots séchés et l'ananas. Laisser confire en remuant constamment.

Servir le poulet chaud accompagné de sauce et garni de fruits confits.

Dinde farcie aux amandes et aux marrons

- *750 g d'amande*
- *1 grand verre de sucre semoule*
- *3 c.à.s. de cannelle en poudre*
- *500 g de marrons*
- *450 g de beurre*
- *1 petit verre d'eau de fleurs d'oranger*
- *1 dinde de poids moyen*
- *1 grand oignon coupé en dés*
- *2 c.à.s. de sel*
- *1 c.à.c. de poivre*
- *1 c.à.c. de gingembre*
- *du safran pur*
- *du safran colorant*
- *2 litres et demi d'eau*
- *250 g de sucre semoule*
- *1 petite boîte d'ananas au sirop*
- *2 c.a.s. de sucre semoule*
- *écorce de cannelle*
- *abricots secs*
- *quelques marrons*

Pocher les amandes, les monder, les concasser légèrement au mixeur, ajouter un grand verre de sucre semoule et 2 c.à.s. de poudre de cannelle. Cuire à la vapeur les marrons et les décortiquer. Réserver 10 pièces et concasser le reste au mixeur puis ajouter au mélange des amandes.

Faire fondre 250 g de beurre et l'incorporer au mélange. Parfumer avec un demi verre d'eau de fleurs d'oranger et bien mélanger l'ensemble.

Laver la dinde, la farcir et la ficeler au fil alimentaire.

Faire fondre 200 g de beurre dans une marmite et faire suer l'oignon. Ajouter le sel, le poivre, le gingembre, la cannelle, le safran pur et le colorant.

Faire revenir la dinde sans abîmer sa peau. Mouiller avec 2 litres et demi d'eau, couvrir et laisser cuire environ 2 heures. Vérifier la cuisson.

Retirer le couvercle, ajouter 250 g de sucre semoule et un demi verre d'eau de fleurs d'oranger. Laisser caraméliser la dinde pour prendre une couleur dorée. Dans une poêle sur feu doux, verser le sirop d'ananas et 2 c.à.s. de sucre semoule. Remuer et ajouter l'écorce de cannelle, les rondelles d'ananas, l'abricot sec et les marrons. Laisser confire en remuant constamment. Servir la dinde avec la sauce et les fruits caramélisés.

Sommaire

Soupe de poulet aux légumes 02
Feuilletés au poulet 04
Roulades de poulet 06
Briouates de poulet 08
Salade aux émincés de poulet 10
Soupe et poulet au four 12
Brochettes de dinde 14
Ailes de poulets frits 16
Roulades marbrées de poulet haché 18
Roulades au blanc de dinde 20
Terrine de dinde au poivron 22
Blanc de poulet farci 24
Gratin de roulades de dinde 26
Cuisses de poulet frites 28
Blanc de dinde aux épinards 30
Poulet à la sauce blanche aux champignons 32
Coquelets à la sauce de yaourt ... 34
Cuisses de poulet farcies aux crevettes 36
Poulet pané 38
Emincés de poulet à la moutarde 40
Lasagne au poulet et aux épinards 42
Coquelets aux amandes effilées .. 44
Cuisses de poulet farcies au foie.. 46
Poitrine de dinde farcie 48
Poulet au curry 50
Sandwich de viande de poulet hachée 51
Pigeonneaux aux riz et amandes (hamam Gadra) 52
Lapin au riz 54
Poulet farci aux légumes 56
Poulet désossé farci 58
Poulet fermier aux fruits confits .. 60
Dinde farcie aux amandes et aux marrons 62